

# 生涯教育如何帮助学生了解自我和学科规划

“你还记得小时候的梦想吗?”“梦想和生涯规划之间的联系与区别是什么?”日前,记者参加了沈阳市第三十五中学的生涯教育培训课。

课上老师结合职业兴趣测试结果,为大家分享了成长目标,这对于高一新生选课走班帮助很大。

记者从沈阳多所高中了解到,学校通过丰富的课程设置,使学生学习生涯规划相关知识,了解各种职业的特点和工作模式,尽快完成生涯觉醒,尽早树立人生目标。

## 生涯教育是高中生必修课

新的高考考试和录取方式对广大家长和学提出了挑战:如何合理选择科目?如何选择大学和专业?如何填报志愿?如何尽快适应新的学习方式和考试方式?如何规划高中三年的学习生活?

为了让学生对自己、对未来有更为清晰地认识,制定好属于自己的人生规划。近日,沈阳市第三十五中学为高一学生举行了主题为《霍兰德职业兴趣与MBTI性格分析解读》的第三期生涯规划讲座。

老师用具体的案例生动形象地解释了复杂的生涯理论知识,让同学们明晰职业规划的重要性,并对未来充满信心。结合之前学生进行的职业兴趣测试结果,老师重点讲解了六种职业兴趣类型,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型,并将每一种类型的性格特点和与之匹配的高校专业、适合的职业进行归



类分析。

## 学校帮助学生了解自我

“生涯是一场故事”,你可以选择成为编剧、导演、主角或是配角;“生涯是一场旅行”,你所见、所思、所想、所行,不同的心境,绘出了不同的旅程。沈阳市第三十五中学宋东宇副校长在培训课上对高一入学以来学生的整体情况进行了总结,她告诉同学们要做好生涯规划,首先得了解自己。

培训课还为学生介绍了性格分析,帮助同

学们对自身有更准确地认知,有助于他们找到自己独特的成长方向。

## 生涯指导要有独立体系

针对高中生生涯指导教育,沈阳市第十中学校长刘风云表示,该校也会通过生涯常规课、心理辅导课、职业讲座和职业访谈以及职业参观和职业模拟等形式,完成学生的自我认知、学业规划和职业规划三大目标。

学校设有专门的心理咨询室帮助学生了解自己心智的成长、性格特征和兴趣爱好,并排除

其学习、生活与人际关系的问题困扰,树立正确的世界观、人生观、价值观;使学生认清自己的学习兴趣、能力,自主选择优势选科,学会规划高中三年的生活,寻找适合高中阶段和自身特点的学习方法和策略,明晰各阶段的目标;引导学生认真客观地评价每次考试成绩,科学合理的分析自己的学习态度和动力,找准提升空间指数,将学习成绩与心态调整、专业选择、志愿填报等升学指导紧密结合;唤醒学生生涯规划意识,学会对自己的选择负责,帮助学生在升学与择业的过程中减少片面性和盲目性,以求自我价值的最大发挥。

沈阳市第十中学的生涯指导工作体系,将学校层面、班主任层面、家庭层面、学生层面和社会层面进行有机结合,共同完成一个任务,即学生的终身发展任务。

## 生涯教育作用愈发重要

伴随着新一轮高考改革的推进,生涯教育对于基础教育来讲也愈发的重要。目前出现的传统思维文理选科、功利选科等现象都值得注意。

“如果在选择的当口你做了功利的选择,其实后来你也不会获得自己最满意的发展,你也要为这个选择付出代价。”有关专家表示,学生选择进了这个高校,却学了并不钟爱、不擅长、不喜欢、不感兴趣的专业,他未来的职业生涯和整个人生发展生涯幸福与否真的很难说。

记者 冯美琳

# 阅读兴趣不是问题,读物也不是问题 尴尬了,中小学生学习阅读少 没时间为主因

眼下对于中小学学生来说,阅读兴趣不是问题,读物也不是问题,时间才是问题。据《中小学读写现状调查报告(2019)》(以下简称《报告》)显示,近七成中小学生学习每天阅读时间低于1小时,令人担忧。

## 阅读的时间都去哪儿了?

很多网友表示,“作业多呀,只要看的不是教辅书籍和考试指定书目,就会被认为是‘看闲书’,即使是世界名著。运动时间也不够,并不是孩子懒。”

有关专家分析,一方面是校内课业负担重,大量机械性、重复性作业挤占了学生的阅读时间。虽然各地都出台了政策,试图通过控制作业数量、时长的方式减轻中小学生学习负担,但是操作难度较大,实际效果并不尽如人意。

另一方面则是各种校外培训班把孩子剩余的时间占得满满当当。日前,《2018年国家义务教育质量监测——体育与健康监测结果报告》



发布,结果显示,四年级学生仅两成睡眠充足,达到了小学生日均睡眠时间10小时的标准,比2015年下降了8.5个百分点,而八年级学生睡眠

时间达9小时及以上的比例为19.4%。校内校外负担双重叠加,孩子睡眠时间都无法保障,阅读时间更是无从谈起。

## 阅读和写作应从小抓起

事实上,小学阶段是孩子的最佳阅读阶段,相对于高中、初中而言,这个阶段的学生,学校布置的课业任务还不算太重。如果小学阶段都没有办法抽出时间阅读,到了中学,面临中考、高考的压力,就更没有时间阅读了。

针对不少人“时间不够用”的感叹,有关专家表示,其实各个学科可以打通。阅读不一定只是阅读文学作品、只是阅读语文课相关的东西,数学、科学等都可以。这样其他学科的素养可以整合起来,阅读时间也就有了。

北京大学教授提出,要提升中小学生的读写能力,首先要保证学生有足够的读写时间,同时要对学生读写方法进行系统研究和有效教学,对学生进行更细化的分级教学。

记者 冯美琳

## 辽宁省青少年视力健康普及工作开始 本报联合麦迪格 免费视力检查 并赠蓝光眼镜



为中小学生学习建立视力健康档案,确保视力筛查每学年不少于一次。在筛查结束1个月内,反馈筛查结果,并提出精准预防近视指导或转诊建议,有近视高危因素者,应当予以高危预警,重点干预。日前,国家卫生健康委发布了《儿童青少年近视防控适宜技术指南》。

本报联合麦迪格眼科门诊为8-20岁青少年进行免费视力检查。麦迪格眼科门诊作为沈阳市教育局眼科体检站,曾经为数以万计的中小学生学习提供过眼科检查。本次门诊部为本报读者提供价值480元免费眼科检查,包括全自动电脑验光、综合主觉验光、焦度计检查、眼前节健康检查、屈光发育检查、角膜地形图检查、眼压检查、角膜内皮健康检查、眼底检查等9项美国医疗级眼检。

同时,本次活动我们为辽沈小读者争取到了专属福利:

1 变身“眼科小医生”,参观了解眼科医生日常,学习护眼爱眼知识,让大家养成良好的习惯,建立保护视力的意识。

2 小眼睛大检查:专业眼科医生为大家进行9项仪器检查,给每位参与者建立眼睛健康档案。

3 为小读者们免费验配价值680元的防蓝光眼镜。

活动时间:12月15日(周日)上午10:30

地点:沈阳市和平区和和平北大街与盘桥路交叉口旁(沈阳麦迪格眼科门诊)

联系电话:17127402359 冯老师

## 哈啰出行,一骑看东北

# 一个好少年和他的城

2019年6月,一段正能量视频在辽宁人的社交网络中流传开来。视频中,一位白衣少年不疾不徐地将一排20余辆倒地的哈啰单车一一扶起,随后乘公交离去。这段视频后来也被多家媒体关注到,并给了他一个响亮的名号——葫芦岛好少年。

## 少年,你俯身的样子真帅

那是高考前一天,葫芦岛市七高中的应届考生胡家兴准备到新区碧海家园站乘公交车去补课,但他发现车站附近的共享单车停车点里,原本应该整齐摆放的二十多辆共享单车倒成一片。

“这么一大片单车都倒在地上,我就一辆一辆都给扶起来。等到把单车全扶起来后,正好公交车也开过来了。”原本这只是他19岁人生里一件微不足道的小事,没想到路对面的一位热心市民用手机录下了全过程。高考结束后,有一天他在手机上随意翻看,偶然间看到自己扶单车的画面竟然被网友录了视频,一不小心成了“网红”。

哈啰出行工作人员也看到了这段视频,并



左二为胡家兴,右一为哈啰出行工作人员

通过媒体的帮助联系到了胡家兴本人。为鼓励这种正能量行为,哈啰出行送给他为期一年的哈啰单车骑行卡,还有一些学习、生活用品。

## 祝愿,每座城都能共享文明

自2018年进入葫芦岛,在解决市民“出行最后一公里”问题的同时,共享单车私占破坏

的问题一度让城市运营人员感到为难。“仅2019年很严重的私占、破坏已经超过5000台/次,还有很多破坏是不文明用车造成的,比如车筐载人的现象较多,车筐的损坏率相对较高,还有用户将车辆停在路上,机动车不注意就会压过去,严重的就会将车轮压坏。”据介绍,目前哈啰单车运维团队每人每天平均维修车辆超过50台,在当地还曾发生过烧毁共享单车、将共享单车扔进海里等不文明行为。

提及扶起倒地单车的事儿,胡家兴表示:“当时也没想太多,就是觉得单车倒了一大片不好看,很不美观,更影响城市形象,况且那只是举手之劳的事儿。共享单车是道城市风景线,我觉得市民都应该爱护它。今后遇到,我还会这么做的。”

文明使用共享单车已成为葫芦岛城市的一道靓丽风景;也许胡家兴并没意识到,他的一次俯身,正在让他的家乡变得更加文明和美好。随着葫芦岛创城工作的不断深入,希望未来不文明使用共享单车的行为也会不断减少。

(甘泉)